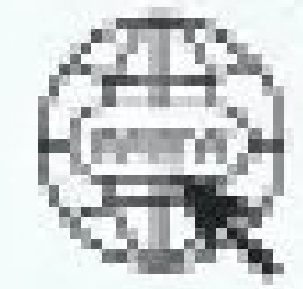
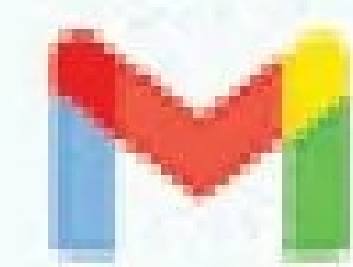


**GOBERNADOR TA  
BUSCANDO TUR  
ESNAN CU A RICIBI UN  
CONDECORACION REAL**



**WWW.SOLODIPUEBLO.COM**



**SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM**

Relaciona cu instruccion di Corte Supremo pa Hof corigi sentencia  
**PROCURADOR GENERAL A EXIGI PA HOF  
CONDENA IZAK PRINCIPAAL NA  
9 AÑA DI PRISON**



Apesar cu e situacion na Venezuela ta  
uno tenso,  
**MINISTER DI DEFENSA DI REINO  
A SIGURA CU ARUBA NO TIN  
MOTIBO PA PREOCUPA**

**CON MIKE EMAN  
POR TA CONTRA  
ALIVIO PA  
PENSIONADO Y  
CLASE TRAHADO?**



Awo cu 2 florin mas, bo por gana e **MEGA PLUS**

\*Afl.

**900.000,-**

\*Afl. 600.000,- + Afl. 300.000,-  
extra

Benta ta sera 7:30 pm y sorteo ta hunga 7:45 pm



HUNGA AWO





# PRIMARE CARE ARUBA



**PRIMARY CARE  
-ARUBA-**

Minister Dangui Oduber a aproba pa Primary Care Aruba (Fundacion Cuido Primario Aruba) keda reconoci como un "zorginstelling". Esaki ta un entidad oficial cu por brinda servicio den sector di cuido na Aruba.

Primary Care Aruba ta un

organisacion independiente cu lo yuda reenforza e prome liña di cuido y crea integracion mas eficiente entre e diferente stakeholders den prome liña di cuido manera a wordo delinea den e Zorgakkoord.

Awendia e prome liña di cuido ta birando mas compleho, e atencion pidi di instancianan a subi drasticamente y e trabou a ta encera mas cu solamente duna servicio di cuido.

E metanan di Primary Care Aruba ta entre otro:

- Brinda sosten na dokternan di cas unda nan por keda eherce nan trabou di wak pashent mientras por ricibi facilitacion den maneho di e

praktijk manera asistencia cu personal (HR), material, ekipo, IT, etc.

- Facilita y maneha servicio di cuido di huisartsenpost pafo di orarionan di trabou cu personal y asistencia pa mehora eficiencia
- Maneha oficinanan di HOED (cas di dokter) den seno di prome liña di cuido cu experticio di prome liña di cuido
- Crea estructura entre diferente stakeholders manera dokternandicas (HAVA), thuiszorg, palliatieve zorg (Hospice), POH (WGK), fysioterapia, logopedia, optometrista, partera y otro
- Brinda solucion den comunicacion di practicanan diario entre prome liña (dokternan

di cas) y segundo liña (Hospital/IMSAN)

- Crea iniciativanan nobo den prome liña di cuido (tecnologia)

E vision di Primary Care Aruba ta pa haci e prome liña di cuido mas eficiente y duradero. Door di identifica y drecha areanan vulnerabel, lo por yuda dunadornan di cuido cu hermentnan y asina duna nan oportunidad pa brinda Aruba su pashentnan e miho cuido posibel. Minister Dangui Oduber ta felicita e fundadornan di Primary Care Aruba, cual ta dokternan di cas dr. Juaquin van Trigt y dr. Eelco Veringa.

## DONALD TRUMP TA HASI PUBLICO SU IMAGEN OFISIAL COMO E DI 47 PRESIDENTE DI MERCA

E presidente mericano eligi, Donald Trump, ya tin un potret ofisial como e di 47 presidente di Merca. E imagen a wordo anuncia pa e fotografo di e mandatario, Daniel Torok. E potret, cu ta muestra Trump cu un mirada serio i desafiante, a wòrdo compará pa vários opservadó cu su famoso mugshot saka durante su aresto còrtico na augustus 2023 na Atlanta.

Na e okashon ei, Trump a keda arestá despues di a wòrdo akusá di a purba manipulá e elekshonnan

presidensial di 2020. E postura i ekspreshon di e presidente eligi den e imágen nobo ta parse di ta un rekreashon konsiente di e imágen iconico ei, ku a bira un símbolo di su figura.

For di e potret aki, miles di su simpatisantenan a reproduci t-shirt, taza y otro productonan di mercadeo cu Trump mes a promove a traves di su rednan social. E foto asina ta agrega na un discurso visual cu e mandatario a adopta desde su intento di asesinato na juli ultimo.



## TRAFICO SIGUR

## UZO DI CELULAR DEN TRAFICO, UN PROBLEMA GRANDI

**Nos Celebro no ta diseña pa Multi-task, bo ta peligra bo bida y di otronan**



**Prome Minister Evelyn Wever-Croes:**

**Apesar cu e situacion na Venezuela ta uno tenso,**

# **MINISTER DI DEFENSA DI REINO A SIGURA CU ARUBA NO TIN MOTIBO PA PREOCUPA**

Siman pasa dia 10 di Januari 2025 a tuma luga e inauguracion di e Presidente nobo di Venezuela señor Nicolas Maduro. Manera ta conoci Reino Hulandes no ta reconoce e eleccion di Nicolas Maduro como presidente di Venezuela, mirando cu Union Eurpeo a pidi pa Nicolas Maduro demostra cu e actanan cu realmente el a gana e eleccion, y esaki nunca a wordo demostra. Pa e motibo aki, Reino Hulandes a keda riba e punto cu nan no ta reconoce e victoria ni su inauguracion.

E ponencia aki di Reino Hulandes a crea cierto tension den e relacion entre Reino Hulandes y Venezuela, cu e resultado cu Nicolas Maduro a tuma e decision cu embahada di Reino Hulandes na Caracas lo mester reduci su personal di diplomaticoan Hulandes cu ta na Caracas. Actualmente tin un total di 6 persona di Hulanda na Caracas di cual 3 lo mester bay bek. Esnan cu lo keda eynan lo ta e Embahadora mes cu 2 miembro mas di e personal y tur e trahadonan local. Apesar cu e cantidad di personal ta wordo reduci, e trabounan consular di Embahada, y e trabou di aplicacion pa visa lo continua y lo wordo conduci pa e Embahadora mes cu sosten di e personal local.

E decision di Nicolas Maduro sigur no a cay na agrado di Hulanda, y basa riba esaki, Minister di Relacion Exterior di Hulanda a ordena pa e Embahada di Venezuela na Den Haag tambe baha su cantidad di personanan cu Venezuela a manda pa eynan. Eynan tin un total di 4 empleado di cual 2 lo mester retira. Esaki sigur ta un contra reaccion di Hulanda riba e decision di Presidente Maduro, ya cu nan no a aprecia e decision tuma.

Hecho ta cu tur e contra temponan aki ta trece mas tension den e relacion entre Hulanda y Venezuela, pero di parti di Ministerio di Relacion Exterior a sigura cu e consulnan lo sigui haci nan trabou y cu e trabounan consular cu ta wordo haci na e Embahada na Caracas pa cu ciudadanonan di pais Aruba lo continua. Pa loke ta e Consul di Venezuela na Aruba, trabounan tambe lo sigui debidamente.

Pa loke ta e tema di defensa, siman pasa Prome Minister a reuni cu Minister di Defensa di Reino señor Ruben Brekermans cu tabata na Aruba. Durante e reunion a delibera extensamente riba e tema aki, na unda cu Minister Brekermans a sigura, cu pa awor Aruba no tin motibo pa

preocupacion. E situacion ta uno tenso y ta wordo vigila hopi di serca, pa asina Aruba ta prepara den caso di cualkier eventualidad.

Prome Minister a expresa cu e situacion y e violacion di derecho humano na Venezuela ta un topico hopi preocupante, y cu ta riba su agenda di prioridad ya pa 7 aña caba cu e ta den Gobierno. E situacion aki ta uno cu Venezuela mes tin cu soluciona internamente, y Aruba no por yuda cu nada na e momentonan aki, solamente uni den



oracion pa pronto bin un aki na Venezuela  
resolucion pa cu e situacion

## **WEB TEAM TA DUNA ASISTENCIA**



**Bo tin mester di asistencia relaciona cu bo cuenta di awa of pa registra den e portal nobo di WEB Care\*?**

**Bishita bo centro preferi entre 9:00 am y 1:00 pm riba e siguiente dianan:**

**Club Kibrahacha 60+**

**18 di januari**

**Cas di OPPA**

**24 di januari**

**Nos tey pa yuda bo!**

**\*Lo no ta posibel pa haci pago.**



Balashi 76, Aruba | Tel. 280-4600

Web Aruba Chat: ☎ 525-4600 | [www.webaruba.com](http://www.webaruba.com)





# Noticia di Corte

## Relaciona cu instruccion di Corte Supremo pa Hof corigi sentencia **PROCURADOR GENERAL A EXIGI PA HOF CONDENA IZAK PRINCIPAAL NA 9 AÑA DI PRISON**

Awe mainta Hof di Corte Superior a trata e orden di Corte Supremo di Hulanda, relaciona cu e sentencia contra Izak Principaal. Corte Supremo a ordena Hof pa corigi e sentencia. SOLO DI PUEBLO por a compronde cu Corte Supremo ta haya cu Hof no por condena Principaal na castigo hubenil di 4 aña y acerca tratamiento obligatorio. Hof mester reevalua su decision.

E acusado a presenta dilanti Hof, mama di Principaal y tata y famia di e victima tabata presente. Hof a bisa cu Corte den Promer Instancia a usa e ley di adulto contra Principaal y a conden'e na 9 aña di prison. A apela e sentencia y Hof a usa e ley hubenil y a condena Principaal na 4 aña di prison y tratamiento obligatorio. Na October 2024, Corte Supremo a dicidi cu Hof no por condena castigo di prison y tratamiento obligatorio den un instituto.

Hof a mostra cu Principaal, den un periodo di dos siman, a haci tres delito hopi serio. Hof a mostra cu 22 Mei 2021, Principaal a forma parti di un asalto na cas di un homber di edad. Principaal tabata arma cu machete y a bay cu e auto.

Dia 30 Mei 2021 na American Bar na San Nicolas, Principaal tabata involvi den un drive by shooting, caminda 4 persona a resulta herida. Principaal tabata den auto y Zulian Cellaire a tira. Despues riba 4 Juni 202, Principaal a tira mata Sharuri Petronia (19) tira mata. Hof ta haya cu aki ta 3 caso hopi serio y horroroso.

**A PIDI TATA DI SHARURI SORRY**

Na dado momento durante cu Hof tabata interoga Principaal, el a dirigi na Petronia, tata di Sharuri. El a bisa cu aunke e sa cu Petronia lo no kere, el a pidi disculpa pa loke el a haci.

**PRINCIPAAL TA BISA CU EL A CAMBIA**

Hof a mostra cu for di e raportnan ta sali cosnan hopi preocupante. Nan ta mostra cu e chens pa Principaal bolbe haci e mesun cosnan, ta hopi halto. Nan ta papia di diferente personalidad di Principaal. Principaal a bisa cu e personalidadnan ey a cambia. Segun Principaal e trahadornan social di KIA a yud'e hopi y esey a pone compronde cu e mester cambia. Hof a puntra abogado y PG si por usa raport di psiquiatra cu ta mas cu 1 aña bieu. Ambos a bisa cu no tin nada contra. Hof a mostra cu un psiquiatra a skirbi cu Principaal tin problema anti social y rasisti. Tambe ta papia di psicopata. Abogado mr. Kock a reclama Hof, cu ta bay mucho leu cu e observacion ey. Principaal a remarca cu e no ta asina. Hof a remarca cu den un periodo cortico Principaal a haci tres cos hopi horroso y cu Principaal no tabata worry cu nada. Principaal a bisa cu e tempo ey e tabata hopi bou influencia di droga. El a bisa Hof cu loke Hof ta bisa, esey no ta su persona. El a bisa cu den KIA e ta gusta yuda, e ta bayendo school. El a remarca, con un psiquiatra por bisa cu e no ta gusta hende. El a remarca cu e gusta hunga basketball y con, si e tin e comportacion manera e raportnan ta bisa, e por hunga basketball cu otro. Hof a remarca cu Principaal por hunga basketball sabiendo cu e ta usa e otro. Principaal a bisa cu si e raport ta pint'e asina, e kier pa tin un raport nobo pa mira con el a cambia. Principaal a bisa cu e kier cambia su bida.

Hof a mostra cu e raport recien di 2023 di Reclasing ta mostra cu tempo cu Principaal a drenta KIA, e tabatin hopi problema cu otro. Awor, Principaal a cambia hopi. Hof a remarca cu Principaal a pasa un hubentud hopi dificil cu su mama. Hof a bisa cu ta respeta e hecho cu e mama ta presente den Corte, pa yuda su yiu.

Principaal a bisa cu su mama ta su super hero. **PROCURADOR GENERAL A EXIGI 9 AÑA** Procurador General (PG) a bisa Hof cu den promer instancia, Hues a considera Principaal como adulto y conden'e na 9 aña di prison. Ta asina cu a apela e sentencia y Hof a dicidi castigo hubenil maximo cu ta 4 aña di prison y tratamiento obligatorio den un institucion. Corte Supremo a cuestiona cu no por duna 2 castigo. E tempo ey Principaal tabatin 17 aña. PG a bisa cu mirando e delitonan di Principaal, mester di castigo di prison. PG ta haya cu mester considera Principaal como adulto y tratamiento obligatorio. PG a exige Hof pa confirma e condena di Hues esta 9 aña di prison.

**ABOGADO**

Mr. Kock a bisa Hof, cu Principaal no ta un asesino.

Abogado a bisa cu ta Cellaire tabata esun cu a influencia Principaal. Ta Cellaire a bay cu e arma na cas di Principaal y nan a cuminsa hunga cu e pistol y e accidente a sosode. E abogado a remarca, con por ta cu Cellaire cu ta esun cu a tira riba otro banda di American Bar y e ta haya tratamiento obligatorio so.

Abogado ta di opinion cu Hof por condena Principaal na tratamiento obligatorio na Aruba mes. E abogado a bisa cu lo bay dura hopi promer cu e tratamiento obligatorio keda realisa pa Hulanda. Na opinion di mr. Kock, castigo hubenil no ta existi na Aruba. El a mostra cu Principaal ya a sinta 3 aña y ta keda solamente 7 luna pa e caba. El a menciona un ley cu Hof por pone e resto di e castigo, condicional pero cu condicion cu Principaal ta cay bou guia di Reclasing. El a bisa cu e mama ta dispuesto pa tuma su yiu.

## **CAMBIA PERSPECTIVA TOCANTE OBESIDAD: SA BO NUMBER Y MIDI BO PESO**





# Parlamentario Shailiny Tromp-Lee: TIN TRABOU IMPORTANTE PA PARLAMETARIONAN DI PARLAMENTO NR 12 EHECUTA

**“Tabata un honor pa fungi como presidente pa un dia”**

Den e programa di INTERES DI PUEBLO di diasabra ultimo parlamentario Shailiny Tromp-Lee a comparti varios informacion importante pa pueblo di Aruba. Parlamentario Tromp-Lee tabata tin e honor di fungi como presidente pa Parlamento pa un dia. Esaki debi cu dia 8 di januari 2025, e tabata e unico legalmente autorisa pa fungi como tal, mirando cu dia 10 di september ultimo el'a wordo eligi como vice presidente di parlamento, y tin e autoridad ey te ora un presidente nobo wordo eligi mirando cu sr. Kamperveen no ta forma parti di Parlamento nr. 12.

E eleccion pa Presidente nobo a tuma lugar dia 8 di januari, y entrante dia 9 di januari Parlamento di Aruba a haya un presidente nobo, den persona di sra. Gerlien Croes.

Desde e stoel di presidente e por a mira hopi, el'a comenta den e programa radial. E por a mira desaroyo interesante y relacion entre coleganan. El'a señala cu ta hopi importante pa na momento di forma un gobierno, pa scoge personanan como mandatario cu por traha bon hunto, cu tin un grado halto di tolerancia pa cu otro, pasobra bo mester por traha den un team. Principalmente mester ta

hendenan madura cu por maneha e pais, y no mester pensa primeramente riba bienestar di e persona of di e partido.

Mientras tanto, algo cu tin algun hende confundi, ta bon pa enfatisa cu nos tin un gobierno awor, gabinete Wever-Croes 2 bou di liderasgo di Evelyn Wever-Croes. Parlamentario Shailiny Tromp-Lee a trece padilanti cu ta importante pa e gobierno wordo forma liher si pasobra tin algun ley importante pendiente den bienestar di nos pueblo. Mas liher nos tin un gobierno, mas liher e trabounan por continua. “Mientras tanto tur 21 parlamentario mester realisa cu trabou di parlamento no mester warda, parlamentarionan no mester bira pasivo, pero mester traha pa genera e bienestar di nos pueblo”, segun Parlamentario Tromp-Lee.

E Parlamentario a menciona entre otro e ley pa crea un salario minimo husto, “minimum uur loon”, un ley cu ta cla, y cu a cana su proceso completo caba. E ley aki ta cla pa wordo yama y ser trata, y e ta spera cu e ley por keda aproba pronto.

Tambe parlamentario Tromp-Lee a menciona e presupuesto 2025. Esaki tambe ta practicamente cla pa wordo trata, ta falta



solamente e contestanan di gobierno, y e por wordo trata. Ta importante pa e ley aki wordo trata, pasobra varios hefe di departamento ta acerca e parlamentario pa trata e presupuesto. Pasobra sin aprobacion di esaki proyectonanta of portranca y inversion cu e diferente departamentonan ta pendiente di dje por tarda, y esaki sigur ta tranca e maneho y desaroyo di nos pais.

Atravez di e programa radial diasabra mainta politiconan lo sigui duna informacion riba topiconan di relevancia. Sintonis'e!



**DI BONO BEAUTY STUDIO**





## NOW HIRING

**Manicurista/Pedicurista  
Hairdresser**

Si bo ta certifica cu experiencia email nos bo cv:  
[dibonobeauty@gmail.com](mailto:dibonobeauty@gmail.com)

 (297)6307641



# Partido MEP: CON MIKE EMAN POR TA CONTRA ALIVIO PA PENSIONADO Y CLASE TRAHADO?



Partido MEP a tuma nota di e atake di lider di AVP Mike Eman contra ministernan Evelyn Wever-Croes y Xiomara Maduro. Esaki pasobra Gabinete Wever-Croes a anuncia cu lo reduci impuesto riba salario, pensioen y entrada. E atake politico aki a sorprende tur hende!

Cu e cambio anuncia, di 19 mil pensionado cu ta biba na Aruba, 17 mil pensionado lo no paga e impuesto aki mas! Esaki ta alivio REAL pa pensionadonan cu tin mas cu un entrada. Miles di pensionado ta sumamente

contento cu e cambio aki. Con Mike Eman por ta contra esaki?

Desde cu MEP a drenta den gobierno na 2017, nos a compromete pa elimina e impuesto riba pensioen di biehes. Nos a elimina di e pensioen di SVB (AOV) y nos a elimina riba e di dos pensioen, te na un suma di 64 mil florin.

Ademas Gobierno a anuncia desde cu a introduci e BBO na frontera, cu lo sigui traha pa duna compensacion y alivio na e clase trahado. Lamentablemente e reduccion di invoerrecchten



no a conduci cu e prijsnan a baha. Pues Gobierno mester a sigui busca y a anuncia cu lo traha na baha e impuesto riba tur entrada. Pues no ta algo nobo.

Aki ta trata di un “lopende zaak” cu ta cay den e cuadro di e norma financiero den presupuesto.

Gobierno di MEP no por a haci’e prome, pasobra gobierno mester a stabilisa

nos pais di dos crisis financiero: esun causa pa Mike Eman y partido AVP na 2015, y esun causa pa e pandemia Covid na 2020.

Desde prome dia e Gobiernonan di MEP a traha duro pa crea espacio financiero, y awor a logra baha e peso di impuesto y sin crea debe nobo.

Di 19 mil pensionado cu ta biba na Aruba, 17 mil no ta bay paga belasting mas riba nan pensioen of otro

entrada, desde 1 di januari 2025.

MEP den gobierno semper a traha pa bienestar di nos ciudadanonan, y no ta preocupa cu oponentenan envidioso. E compromiso di nos partido ta cu pueblo di Aruba! Nos a priminti y nos a cumpli.

Masha pabien na tur e pensionadonan.

## MADURO TA ORDENA PA PREPARA Y ZETA “E RIFLENAN” ENFRENTA DI “MENASANAN CRIMINAL” DI URIBE Y DUQUE

Nicolás Maduro, inaugurá komo presidente di Venezuela pa di tres periodo konsekutivo di seis aña despues di un reelekshon kuestioná, a ordená diarason awor Forsanan Arma i forsanan polisial pa prepará i zeta “e riflenan” enfrente di loke e tabata konsiderá “kriminal

menasanan” di parti di e ex presidentenan Colombiano Álvaro Uribe y Iván Duque, kendenan recientemente a defende un “intervencion internacional” den e pais Caribense.

“Laga nos tuma na serio e menasanan criminal di e narco-paramilitarnan Álvaro Uribe y Iván Duque

y laga nos prepara, zeta nos riflenan pasobra e tera sagrado aki nunca lo acepta e bota insolente di paramilitarnan of imperialistanan stranhero,” Maduro a expresa den un mensahe anual na e nacion, transmiti riba e canal estatal VTV.





# Marco Berlis (MEP): MIKE EMAN CONTRA BAHAMENTO DI LOON & INKOMSTEN BELASTING CUAL TA TRECE ALIVIO GRANDI PA PUEBLO SU CARTERA

Pa tres aña largo Mike Eman a papia den prensa y den Parlamento riba bestaansminimum, pobresa, cu poder di compra a bay atras, cu tur cos a bira caro y cu gobierno no ta hacienda suficiente pa trece alivio. Sr. Mike Eman, den tur su discursonan den Parlamento nunca tabata mantene su mes na e topico di e reunion publico, pero semper tabata papia di pobresa y medida.

Gobierno a baha loonbelasting tres biaha di 2017-2025

E intencionan di un reduccion di e loon / inkomstenbelasting a wordo anuncia basta luna pasa caba pa gobierno, cu e tempo ya no tabata demisionario. Nos mester corda bon cu eleccion mester a tuma lugar na Juni 2025 y no na December 2024. Esaki ta e añanan cu a reduci loonbelasting/ inkomstenbelasting bao gabinete Wever-Croes I-II;

1. Tres biaha a baha loon belasting; E prome tabata na 2019, despues na 2023 y awo na 2025
2. Na 2023 a bahe cu 2% pa e

promer dos categorianan. Ademas a subi e suma liber di impuesto di 28.861 florin pa 30.000 florin pa aña. Na 2025 pueblo a wordo informa durante e entregamento di e presupuesto di 2025 cu lo tin otro paketenan di alivio y inversion den pueblo.

3. Servicio di impuesto DIMP ta informa Januari 8 & 10 2025, riba su website/facebook cu e reduccion di loonbelasting ta lo siguiente; E reduccion di impuesto entrante 1 di Januari 2025 riba e promer categoria di entrada ta cero. Pues, den e promer paso e suma liber ta 30.000 y den e di dos paso, e tarifa ta cero te na un entrada di 34.930. Esaki ta nifica cu un contribuyente no ta paga inkomstenbelasting of loonbelasting si su entrada ta Afl. 64.930 of menos pa aña (30.000+34.930). Na momento cu e entrada supera e suma total di Afl. 64.930 pa aña, e contribuyente lo cuminsa paga sumanan minimo. Adicionalmente, Si e entrada ta Afl. 64.930 pa aña, e reduccion di impuesto pa aña ta Afl. 3.493. Esaki ta un averahe



di Afl. 291,08 pa luna. Esaki ta significa cu tur contribuyente ta hayando un reduccion substancial di loonbelasting!

Mike Eman ta contra reduccion di Loonbelasting

Pa sorpresa di tur hende, riba Diaranson 15 di Januari, Mike Eman a sali ataca brutalmente e iniciativa noble di gobierno pa baha e loonbelasting pa pueblo! Despues di 3 aña y mei Mike Eman, e “campion” di pobresa ta condena y ataca un reduccion substancial di loonbelasting cu

ta aumenta e cartera di pueblo directamente! Awo cu eleccion a caba y AVP a gana, Mike Eman ta muestra su cara berdadero? Mike a bira razo pasobra esnan cu ta gana AWG 60.000 pa aña tambe a haya alivio! Mike, acaso nan no tin e derecho pa mehora nan poder di compra? E “Defensor” di esnan pover awo a bira contra ayudo pa pueblo? E “Bon Comun” y e ley “Macro” di AVP no ta encera un reduccion di loonbelasting?

Den conclusion; Bahamento di loonbelasting no ta algo repentino ni algo nobo pa e gabinete Wever-Croes I-II. E ta un forma di incentivo fiscal cu gobierno a bin ta implementa structuralmente atraves di 7 aña di gobernacion responsabel, pa trece alivio den pueblo su cartera di un forma directo.

Si pueblo desea mas informacion di e articulo aki, contact mi na cel: 560-5755 of email mi na: marcoberlis@hotmail.com / Bo sirbidor di pueblo na bo ordo semper!

## PRESIDENTE DI HOGE RAAD DINEKE DE GROOT A FIRMA REGISTRO DI CONDOLENCIA

Den Haag – Presidente di Hoge Raad Dineke de Groot a firma e registro di condolencia na Gabinete di Aruba pa ex-promer Minister Henny Eman kende riba 6 di Januari ultimo a fayece na e edad di 76 aña.

Nota pa redaccion: E potret ta cortesía di Arubahuis






**SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM**  
**CEL. 585 9500**




# DIA DI BETICO

## “Paseo riba bicicleta na Playa Pabao”

Playa Pabao – Directiva di Centro di Bario Playa Pabao ta anuncia su promer actividad pa aña 2025. Ta trata aki di un paseo riba bicicleta cu lo tuma lugar diasabra 25 di januari, dia cu nos ta celebra Dia di Betico. E paseo riba bicicleta aki ta den cuadra tambe di nos actividad anual di “Tin Union Familiar” (TUF) y ta efoca y stimula e importancia di tin un union den famia.

Den pasado TUF a wordo organisa cu exito na unda famianan ta uni y participa na e actividad aki. E aña aki atrobe a dicidi pa organisa un biaha mas un paseo riba bicicleta na unda famianan por uni ya cu mayornan por participa hunto cu nan yiu(nan) riba bicicleta. Tambe bisiñanan, coleganan, clubnan deportivo, scolnan y barionan por forma nan grupo. Manera ya menciona e actividad

aki ta tuma lugar Dia di Betico. Mainta 9 ór ta sali rumbo pa Arashi, na unda nos lo tin nos promer stop, pasando via Bubali y San Minguel. Lo regresa Centro via e caminda grandi di Nord. Na stadion Frans Figaroa nos lo tene nos di dos stop.

Lo tin musica pa compaña e grupo. Inscripcion ta tuma lugar na Centro di Bario Playa Pabao di dialuna pa diabierna di 8 ór pa 12 ór y di 2 ór pa 6 ór y tambe lo tin oportunidad pa inscribi dia di e actividad promer cu 8.30am.

E promer 150 persona cu inscribi lo recibi un tshirt. Lo cobra e suma di afl. 10.00 cual ta incui awa y fruta. Pagando e suma di 25 florin bo por huur un bicicleta. Nos grandinan y chikitinnan tambe por participa ya cu tin un bus disponibel. Inscribi na tempo pasobra cuponan ta limita.

Directiva di Centro di Bario Playa Pabao  
ta organisa:



Inscribi di dialuna pa diabierna entre  
8:00 am y 6:00 pm na CBPP  
Inscripcion: 10.00 florin pa participante  
Pa huur un bicicleta: 25,00 florin

Forma bo grupo di trabou, bario, bisiña, amigo, famia of conocirnan y join nos den e tremendo paseo di bicicleta.

*E forma saludabel pa divertiti!!!*

Tur participante lo risibi awa, juice y fruta.  
Lo tin un bus pa nos grandinan y nos chikitinnan.  
E prome 150 participante lo risibi un t-shirt.

## PAPA TA SUFRI UN CAIDA DEN SU RESIDENCIA Y SU BRASA TA WORDO INMOBILISA COMO PRECAUCION

Papa Francisco, di 88 aña, ta pasando den un mal momento.

Diahuebs awor, e Pontifice a sufri un caida den su residencia, e cas di Santa Marta, el a sufri un kemadura na su antebrazo drechi, sin fractura, y a wordo inmovilisa como medida di precaucion, e oficina di prensa di

Vaticano a informa. Algun siman prome, un otro caida a lag’e cu un kemadura na su barba, Efe ta raporta.

Apesar di e caida, Francis a sigui cu su programa di trabou – cu tabata consisti di cinco publico – sin problema, aunke cu su brasa inmovilisa cu un verband blanco manera por mira den e fotonan

distribui pa Vaticano, manera e reunion cu e tabatin cu e colegio di Argentina saserdotenan na Roma.

Esaki ta e di dos caida di e papa den corto tempo, ya cu dia 7 di december, e pontifice, cu tin problema serio di movilidad, a aparece cu un kemadura grandi na nivel di barba.





# GOBERNADOR TA BUSCANDO TUR ESNAN CU A RICIBI UN CONDECORACION REAL

Bo a yega di ricibi un Condecoracion Real? Of bo conoce un hende cu a ricibi un? Den pasado hopi ciudadano di Aruba a ricibi un Condecoracion Real pa nan contribucion meritorio den comunidad.

E tradicion aki ta un parti importante di e celebracion di Dia di Rey. Gobernador di Aruba ta buscando tur esnan cu a ricibi un distincion y cu ta bibando na Aruba, pa un invitacion special pa e recepcion

“Oranjeviering 2025” riba diabierna anochi dia 25 di april 2025. Pa haya mas informacion of pa inscribi bo por manda un e-mail na [oranjeviering@kabga.aw](mailto:oranjeviering@kabga.aw).

Despues cu bo inscribi, bo lo ricibi un confirmacion via e-mail. E invitacion oficial pa e “Oranjeviering 2025” cu tur informacion necesario lo bo ricibi den e prome siman di april 2025. Inscripcion ta posibel te cu diabierna 21 di maart 2025!



**Bo a yega di ricibi un Condecoracion Real?**

**Of bo conoce un hende cu a ricibi un?**

Pa e recepcion “Oranjeviering 2025”, Gobernador di Aruba ta buscando tur esnan cu a ricibi un distincion. Inscribi of haya mas informacion via email [oranjeviering@kabga.aw](mailto:oranjeviering@kabga.aw) of bishita e Facebookpagina ‘Gouverneur van Aruba’.

  Gouverneur van Aruba

## SPAÑA TA ANUNCIA AYUDO HUMANITARIO DI 24 MIYON EURO PA GAZA ORA TA POSIBEL DANKI NA E TREGUA



E minister di Asuntunan Eksterior, Union Oropéo i Koperashon, José Manuel Albares, a deskribí e tregua akordá entre Israel i Hamas den Franha di Gaza komo “ekselente noticia” i a anunsiá ku Gobierno ya tin yudansa humanitario na balor di 24 miyon di euro. , cu por yega 50, asina cu e entrada masivo di asistencia na

e enclave costero wordo permiti. “Nos ta spera cu muy pronto e noticia aki lo duna lugar tambe na e posibilidad di ayudo humanitario masivo cu ta asina necesario pa civilnan Palestino na Gaza”, el a confia.

El a probecha di e oportunidad pa hasi un yamada na tanto Hamas

komo na Gobierno di Benjamin Netanyahu “pa nan no perde e oportunidad aki i pa bisa nan ku Spaña”, meskos cu Europa, “lo ta na nan banda pa konkista un futuro pasífiko” pasobra “Israelitanan i Palestinonan tin derecho riba pas, eksaktamente e mesun derecho. Y ta posibel pa yega na acuerdonan, manera a keda demostra

den e momentonan aki”, el a subraya, mientras cu el a haci cla cu den su opinion e “mas di 45.000 civilnan Palestino morto, casi 2.000 Israeli morto, ta suficiente”.

“E momento a yega pa acerca e relacionnan den Medio Oriente na un manera diferente”, tambe aki na Libanon, el a subraya.

## Clasificados



**SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM**  
**CEL. 585 9500**





# ASINA A NEGOSHA E STOP DI KANDELA NA GAZA

Despues di ocho luna di negociacion media pa Merca, Qatar y Egipto, e discusionnan pa yega na un acuerdo di paro di fuego entre Hamas y Israel na Gaza a dura te algun ora prome cu e anuncio, cu intermediarionan canando den e coridornan y resolviendo e ultimo asuntunan di un crucial tregua pa e rehennan captura den e Franha y pa e poblacion civil Palestino, afecta pa un crisis humanitario sin precedente.

Diaranson awor, alto funcionarionan Mericano a revela detayenan di negociacionnan cu no a wordo resolvi pa lunanan debi na sospechonan y posicionnan cu tabata dificil pa reconcilia

entre Israel y e representantenan di e grupo Palestino Hamas.

E echo ku nos tin un akuerdo asina detayá taku, por ehèmpel, nos tabata trahando ayera nochi te tres'or di mardugá, resolviendo kada último detaye, lagando tiki na improvisashon isigurando ku e ekspektativanan tabata hopi kla pa ámbos partido.”, a indiká den un yamada na prensa un di e funcionarionan di e Administracion di Joe Biden presente den e lunanan aki di combersacionnan intenso na Doha (Qatar).

Segun oficialnan presente na e último logro diplomátiko grandi di e úniko periodo



presidencial di un Biden saliente, e simannan aki nan a traha riba loke nan ta definí komo “kombersashonnan

di serkania”, ku representantenan di Israel i Hamas, deklaró enemigu mortal, teniendo diálogo pa medio di

intermediarionan Qatarí, i egipsionan ku a fungi komo mensahero entre kambarnan riba diferente piso di e mesun edifisio.

## UKRANIA I REINO UNI TA FIRMA UN AKUERDO DI ASOSIASHON PA E PRÓKSIMO SHEN AÑANAN

E presidente di Ucrania, Volodimir Zelensky, i e prome minister di Reino Uni, Keir Starmer, a ratifika diahueps awor un akuerdo di asosiashon entre nan respetivo paisnan pa e proximo shen añanan, probechando di e bishita oficial di e último aki na kyiv, ku tin tabata un blanko e mesun dia aki di bombardeonan ruso.

«E relashonnan entre Ucrania i Reino Uni ta mas estrecho ku nunca. Nos a yega na un nivel nobo, esaki ta mas cu relacionnan strategico. “Nos a firma un akuerdo di kolaborashon di shen aña,” Presidente Zelensky a enfatisá, kende a deskribí e dia aki komo

“berdaderamente históriko.” E akuerdo alkansa ta perkura pa un oumento di e relashonnan bilateral den diferente area, pero mas ku tur kos den asuntunan di defensa – inkluyendo kreashon di un konsenso pa adheshon di Ucrania na OTAN òf fortalese seguridat marítimo – pero tambe ekonómiko i komersial, hustisia i migrashon.

**Clasificados**

SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM  
CEL. 585 9500

SOLO De Pueblo






# Biden ta atvertí ku na Merca

## “un oligarkia ta será”

E presidente di Merca, Joe Biden, a sigura diaranson awor, den su discurso di despedida apenas cinco dia prome cu Donald Trump tuma poder, cu “un oligarkia ta trahando” den su pais. “Awor aki, un oligarkia ta trahando na Merca konstruí riba un konsentrashon ekstremo di rikesa, poder i influensia,” Biden a bisa for di e Ofisina Oval di Kas Blanku.













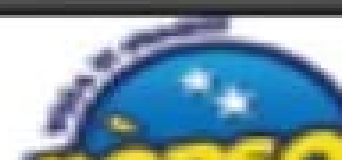

E presidente saliente a konfesa di ta “profundamente preokupa” pa loke el a definí komo un “konsentrashon peligroso di poder den man di algun individuo ultra-riku.” “Si no stop e abuso di e poder ey awor, e consecuencianan lo ta serio,” el a agrega den su discurso.






Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555  
www.lottoaruba.com















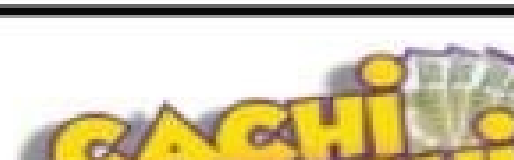

Resultado: Sorteo di Anochi - January 16, 2025

 Sorteo # 8449 <b>3669</b> <b>5778</b> <b>5208</b>  x2  Sorteo # 7493 <b>9744</b>  fp  Sorteo # 2198 <b>6844</b>  Sorteo # 6252 <b>7129</b> Geminis  Sorteo # 1182 <b>024</b>  x2	 Sorteo # 2560 0 x Jackpot 0 x Match 4+ 2 x Match 4 208 x Afl. 12,00 <b>220.000,-</b>	<b>02-08-13-17-19</b> Joker 1 Letter J Proximo Jackpot <b>220.000,-</b>
 Sorteo # 6714 0 x Jackpot 4 x Match 4 158 x Afl. 8,00 <b>82.000,-</b>	<b>01-02-12-18-19</b> Proximo Jackpot <b>82.000,-</b>	
 Sorteo # 1732 0 x Jackpot 0 x match 4 0 x Afl. 500,00 0 x Afl. 50,00 0 x Afl. 15,00 <b>600.000,-</b>	Mega Ball Proximo Jackpot <b>600.000,-</b>	
 <b>Afl. 900.000,-</b>		
 Sorteo # 		



Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555  
www.lottoaruba.com

Resultado: Sorteo di Merdia - January 16, 2025

 Sorteo # 4509 <b>8539</b> <b>3298</b> <b>6935</b>  X3  Sorteo # 4509 <b>6157</b>  X2  Sorteo # 2565 <b>5365</b>  Sorteo # 4509 <b>7674</b> Cancer  Sorteo # 1383 <b>315</b>  X5	 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x Match 4+ 0 x Match 4 0 x Afl. 12,00 <b>220.000,-</b>	Joker Letter Proximo Jackpot <b>220.000,-</b>
 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x Match 4 0 x Afl. 8,00 <b>82.000,-</b>	Proximo Jackpot <b>82.000,-</b>	
 Sorteo # 0 x Jackpot 0 x match 4 0 x Afl. 500,00 0 x Afl. 50,00 0 x Afl. 15,00 <b>600.000,-</b>	Mega Ball Proximo Jackpot <b>600.000,-</b>	
 <b>Afl. 900.000,-</b>		
 Sorteo # 	 Sorteo # 	



# TEAM SNOR KIER HABRI AÑA CU BIBA LEKKER!

Calabas/Kudawecha - E grandioso y prestigioso palacio di pega piedra, esta Domino Square Garden aya net n'e grens entre KudawechayCalabas, ta bay habri aña 2025 cu e prome sambombaso den domino di mondi diasabra awor, 18 di januari, cuminsando pa 8'or di anochi, ora cu e guynan suav di Team Biba Lekker enfrenta nan "nemesis" Team Snor lidera p'e enigmatico y flamante Nelson "Snor" Perez.

Si shonnan amante di domino estilo "fast & furious", e temporada di 2025 lo bay habri c'un tiro grandi ora cu e ekipo di Team Snor, kendenan a raspa duro den 2024, bin enfrenta e militancia di esnan di "la dolce vita", e guynan di "waarom vandaag als het morgen ook kan", nada menos cu e gang di Biba Lekker bou guia di lider Trimonus Maximus!

Shonnan, e ambiente p'e anochi aki ta hot! Desde un par di siman caba esnan cu sa kico t'e dushi gezelligheid di Domino Square Garden ta sclama ki dia e batayanan ta cuminsa pa caba. Wel, fanaticada no tin cu warda mas ya cu diasabra awor e prome bom lo rementa n'e mundialmente famoso Domino Square Garden! Manera semper, entrada pa pueblo en general ta completamente gratis y durante halftime e pasapalonan lo skeiro rond totalmente por nada! Asina ta, bini uno bini tur, diasabra awor 18 januari, cuminsando desde 8'or di anochi, n'e encuentro sensacional aya n'e palacio di pega piedra entre Team Snor y Biba Lekker DT. Yega!



**Clasificados**

Icons: car, house, shopping cart, briefcase, tools, people.

CLASSIFIEDS

SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM  
CEL. 585 9500

SOLO Di Pueblo

**HOTLINE**

SOLO Di Pueblo

744-0444

**CAPT'E  
Y MAND'E**

Image of a smartphone screen showing a photo of people outdoors.



# E efectonan di alcohol riba e sistema nervioso

Alcohol ta un droga cu ta legalisa y acepta socialmente. Es mas, tta e droga mas extendi di mundo y nos ta uz'e cu frecuencia den reunion, get-to-gether cu amigonan, cenanan familiar, etcetera.

Sin embargo, nos conoce e efectonan di alcohol? E efectonan di alcohol ta cuminsa cu un sensacion di excitacion y euforia cu ta haci nos sinti miho ora cu nos cuminsa consumi'e.

Pa desgracia, hopi hende ta uz'e pa desinhibi of pa calma. Sin embargo, e efectonan real den nos organismo no ta nada bon.

Alcohol ta un toxico cu por provoca alteracion den henter nos sistema. Tambe, tin hopi enfermedad cu ta relaciona cu e ingesta cronico di e substancia aki.

Por ehempel, alcohol ta asocia fuertemente cu e disfuncion hepatico. E realidad aki a extende entre e poblacion; no obstante, poco hende conoce e efectonan di alcohol riba nos sistema nervioso, por ehempel.

Den e articulo nos lo bay splicabo.

Cualnan ta e efectonan di alcohol? E efectonan di alcohol den e sistema nervioso por produci tanto di forma agudo como cronico.

E cantidad ingeri y e tempo cu ta mantene e situacion aki ta determinante. Di forma general, nos ta distingui entre e intoxicacion agudo y alcoholismo cronico.

## Intoxicacion agudo

Intoxicacion agudo ta produci ora cu den un periodo corto di tempo, ta ingeri cantidadnan hopi grandi di alcohol.

Na principio, e intoxicacion aki ta produci sintomanan agradabel, manera e desinhibicion cu nos a menciona anteriormente.

Di un otro banda, ta necesario menciona cu, aunke hopi hende ta uza alcohol pa socialisa, otronan ta afecta di manera contrario.

Hopi persona por bira agresivo y iritabel. Sin embargo, e efectonan di alcohol den e caso aki, por causa un coma etilico.

Esaki ta un estado di perdida di



conciencia debi na e substancia aki cu por yega na pone e bida na riesgo.

Entre e efectonan di alcohol ta destaca cu ta un depresor di nos sistema respiratorio. Esaki kiermen, cu den e casonan aki, por yega na produci morto pa un fayodo den e respiracion.

## Alcoholismo

Alcoholismo ta tuma luga ora cu un persona ta sinti un necesidad imperioso di ingeri alcohol cu ta conduci na haci'e constantemente. Un di e efectonan di alcohol ta cu e ta capas di produci dependencia fisico. Esaki ta haci cu e alcoholiconan ta sufri sintomanan di abstinencia ora cu e no por tum'e.

Alcoholismo ta asocia na otro procesonan cu, ora combina, ta haci cu ta desaroya cierto trastornonan neurologico grave.

E circunstancianan ta:

- Mayoria di e alcoholiconan tin deficitnan nutricional y falta di vitamina.

- Ta afecta otro organonan manera e higra. Numeroso estudio ta demostra cu e degeneracion hepatico por causa daño den e sistema nervioso.

- Ta hopi comun cu ta produci golpi y traumatismonan craneal pa motibo di e causa di e efectonan di alcohol. Esaki por provoca hematoma y hemorragianan den e cerebro cu tambe su

funcionamento ta bay deteriorando.

Pa tur esaki, e efectonan di alcohol den e sistema nervioso ta wordo traduci den numeroso enfermedadnan. A continuacion nos lo splicabo di esunnan mas destaca.

Efectonan di alcohol: e enfermedadnan neurologico

## Demencia

Casi 10% di e alcoholiconan cronico ta sufri di demencia. Esaki ta implica cu e personanan aki ta sufri un deterioro di tur nan funcionnan cognitivo, manera memoria y e habilidadnan social. Den e casonan aki, e persona ta perde e capacidad di realisa actividadnan compleho. Tambe por provoca cambionan den su personalidad y den su estado di animo.

## Degeneracion di e cerebelo

E cerebelo ta un parti di nos sistema nervioso cu ta encarga di e coordinacion muscular y otro movimentonan cu nos ta realisa involuntariamente.

Ta calcula cu rond di un 50% di e alcoholiconan ta sufri daño den esaki. Nan ta caba teniendo dificultadnan pa papia, pa cana y hasta cuminsa tin temblamento.

Polineuropatia alcoholico

Otro di e efectonan di alcohol ta polineuropatia alcoholico. E ta un enfermedad caminda cu algun nervio ta degenera y no por mantene corectamente su funcionnan.

E ta asocia na un falta di vitamina secundario na e ingesta di alcohol. E personanan aki ta cumins aperde forsa den su miembronan gradualmente. Ademá, ta sinti parestesias (sensacion di grawatashi den e cuero) y dolor den e mesun miembronan.

Na final, e ta afecta e forma di cana.

Efectonan di alcohol: e sindrome di Wernicke-Korsakoff

E patologia aki ta produci un alteracion di e conciencia cupor yega hasta den coma. E ta wordo causa pasobra e cerebro no ta metabolisa corectamente e glucose y ta acumula cierto substancianan toxico den dje.

## Concluyendo

E efectonan di alcohol den e sistema nervioso ta varia y compleho. Ta importante sa cu e ta produci daño tanto ora cu ta limita na un intoxicacion agudo como ora cu e persona ta alcoholico di manera cronico.

P'esey, si bo ta kere cu bo tin un adiccion na alcohol of bo ta bebe frecuentemente, purba di aleha di dje.

Tanto bo dokter, como numeroso gruponan di apoyo cu ta existi awendia por yudabo.





# GRUPO MARIA AUXILIADORA SANTA CRUZ A HABRI E AÑA CU UN WEEKEND HOPI EXITOSO

Grupo Maria Auxiliadora - Santa Cruz tabata tin nan prome bijeenkomst pa aña 2025 cu un thema di carnaval y a bay yuda como voluntario na Urataka walk + Run 2025.

Grupo Maria Auxiliadora - Santa Cruz kier invita tur mucha muherman di 4 -18 aña pa join nan grupo. Tur diasabra for di 4:30 pm pa 6:30 pm  
Na Maria School (Santa Cruz).

Pa mas informacion:

Por bishita ba FaceBook Page, Grupo Maria Auxiliadora - Het Arubaanse Padvinders Gilde.

Of por tuma contacto cu:  
Eliandra Koolman na +297 569 8627  
Angela Angela na +297 561 3991





# CELULAR TA OCASIONA INSOMNIO

Di no por descansa bon of lo necesario, ta un problema mas habitual di loke nos ta kere. Insomnio y stress ta dos di e patologicianan cu ta generando mas preocupacion den e siglo 21 cu nos ta bibando aden.

Nos a para pa pensa dicon? Kisas ta debe na nos ritmo di bida, pa tin un agenda semper repleto di actividad, na no sa con pa ta cu nos mes of na abusa di aparatonan tecnologico y electronico.

Entre e ultimonan aki, un di e esunnan mas comun ta celular. Cada biaha nos ta duna nan mas uzo y ta dificil cu cualkier adolescente no pidi pe.

E manera nobo aki di comunica tin hopi bentaha, pero na ora di drumi, por ta e no lo ta un gran aliado.

Tecnologia no ta laga nos drumi Kico ta lo ultimo cu bo ta wak prome cu paga luz y cera bo wowonan? Hopi di boso lo responde.... E Celular!

Esnan cu no por biba sin su smartphone mester sa, cu si ta bon, e ta bon pa hopi cos; tur cos den exceso ta contraproducente. Y e aparato aki no ta libra, ya cu uza den oranan laat di anochi, por causa insomnio. E uzo di cualkier herment electronico cu tin un pantaya luminoso minuutnan antes di drumi (of purba di concilia soño), no ta permiti e cerebro pa trankilisa y descansa manera cu mester ta.

Esey tabta e conclusion cu varios estudio a yega na dje, entre nan di e Instituto Politecnico Rensselare di New York (Merca).

E exposicion prolonga na aparatonan tecnologico manera e celular, television of tablet, ta afecta e nivelnan di hormoonnan regulador di e ciclonan di soño, e melatonina.

Tur cos ta debi na e luz blanco y briyante emiti pa e dispositivonan aki. Aunke cu nos paga e pantaya y e briyo ta regula, e nivelnan di melatonina ta reduci den un 25%. Riba su mes nos no ta haci eskai. Asina ta, e ultimo bista riba bo email, rednan social of television ta perhudica e nivelnan cu nos no ta conciente di dje.

Celular ta afecta e sistemanan encarga di regula e ritmonan



circadiano. Esaki ta referi na e cambionan fisico y mental cu ta produci relaciona cu e luz solar y scuridad.

Si nan ta bon regular, nos lo tin soño durante anochi y nos lo ta mas alerta pa sali den solo.

Insomnio tecnologico ta preocupa dokternan

E malo nobo cu pashentnan cu ta yega na oficianan di dokter, ta keha di dje, ta conoci como "insomnio tecnologico" y ta provocando e abuso di internet prome cu drumi.

Mas leu di e luminosidad di e pantaya, tambe nos tin cu tene na cuenta cu e ondanan electromagnetica cu e dispositivonan ta manda.

Mescos cu adiccion, cu nos tin pa usa e celular net prome cu drumi. Den e hospital Casa de Salud de Valencia (España) a realiza un investigacion unda cu ta sigura cu check e pagina di Facebook, mira un video riba YouTube of comproma un mail prome cu drumi, ta corta e oranan di soño y ta afecta e calidad di descanso.

E uso nocturno di internet y di e aplicacionnan cu nos tin riba e celular (manera por ehempel, weganan) ta laga e cerebro den estado di alerta.

Esaki ta haci cu lo mester di hopi tempo pa "bolbe na normalidad" y compronde cu ta ora di drumi.

Ta sosode mesun cos cu si nos come sucu of bebe koffie despues di cuminda. Nos ta precisa di dos ora adicional pa concilia soño.

Ademas, durante anochi nos por lanta di golpi, tin pesadiya y drumi den posicionnan cu despues ta provoca dolornan di lomba y nek. Neurofisiologonan di e hospital aki ta recomenda pa desconecta di cualkier aparato electronico, por lo menos, un ora prome cu nos drumi, paga e router y laga e celularnan p'afo di e camber durante anochi.

Rednan social ta provoca insomnio

No ta culpa di Facebook, di Instagram ni di Twitter, esey ta bon cla. Sino di nos forma di relaciona cu e plataformanan aki. Segun un experimento cu a tuma luga pa specialistanan di e Universidad di Boston, a yega na e conclusion cu e red social di e parha blauw y di 140 caracter ta ta esun cu mas ta relaciona cu insomnio y e problemanan pa concilia soño.

Dicon? Pasobra usuarianan ta conecta practicamente henter dia (incluyendo anochi) y sa publica entre 6'or di atardi y 10or di anochi. E piek di e publicacionnan ta 9'or.

E informe, ademas, ta indica cu e dia cu mayor insomnio di siman ta diaranson. Esaki ta debi, segun cu nan ta splica, cu ya nos a pasa e mayor parti di e dianan laboral y nos ta demasiado "acelera" cu asina tanto obligacion.

Koffie y refresco di cola ta e bebidanan mas consumi pa e Tweeters cu insomnio. Ambos ta contene cafeina, cu ta un

substancia causante di e sensacion di euforia of alerta pa e cerebro.

No obstante, e internautanan di e estudio a afirma cu su rasonnan pa no por drumi ta bata "pensa hopi," "nabega riba Twitter," "usa e celular durante hopi ora" y "wak television."

Aplicacionnan contra insomnio?

E por zona nos algo straño y contradictorio cu nos por uza e celular hustamente pa por concilia soño.

Esaki ta un bon manera pa nos no wak e aparato imprescindibel aki como un enemigo. Tecnologia por ta beneficioso of perhudicial, segun con, pakico y cuanto nos usanan. Nos por haya den tiendanan online di Android y iOS diferente aplicacion cu ta combati (aparentemente) e insomnio:

Sleepbot

E por monitorea e descanso di e usuario atraves di sensornan di movimiento y microfono di e aparato.

E ta graba e roncamiento of zonidonan di ambiente pa defini e calidad di soño y ta inclui un alarma cu ta lanta nos si nos a pasa nos ora di descanso.

White Noise

E aplicacion aki ta yuda nos drumi rapidamente atraves di musica y zonidonan relaciona cu relajacion y descanso.

Ta manera cu nos ta den un spa of den un tempel budista Tambe e ta ofrece un alarma suave pa lanta nos den bon beis.

Sleep Better

Tras di analisa bo soño, ta ofrecebo un rutina pa prome y despues di drumi. E ta basa riba e estado di animo di e usuario y den e actividadnan cu esaki ta wordo realiza parti atardi y anochi.

Purba lesa, dal un baño relajante, haci algun tipo di ehercicio suave manera yoga prome cu drumi.

Lo bo wak con rapidamente e nivelnan di activacion cerebral ta descende y con esaki ta repercuta den bo nivel di relajacion corporal.

No obstante, si e insomnio ta persisti, ta preferibe pa bo consulta bo dokter.



# FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje

## TUR SORTO DI ABUSO TA PICA, Y TA CONDENA PA DIOS

Abuso verbal, abuso fisico, redo, sembra odio, manipulacion, violencia domestico, secuestro, abuso sexual, abandono, abuso di mucha. tur ta pica y condena pa Dios.

Nos ta den un temporada cu hopi abuso di mucha ta tuma lugar, y cu hende no ta tuma nota di esey, of no kier tuma nota di esey, pasobra no ta cumbini nan tuma nota di esey, pasobra nan kier gosa, y ta lubida cu e mucha no ta pas den e ambiente cu hende grandi kier ta.

Un mucha no por wordo teni lanta, pa asina un hende grandi por haci locual cu e kier. Tene mucha lanta pornada

sabiendo cu ta su ora di drumi ta un abuso.

Sali cu un mucha y lage keda drumi den auto, aunke e airco di e auto ta sendi ta abuso. Hopi biaha bo ta cana pasa dilanti di un cas, e motor di auto ta cende, bo ta kere ta hende grandi ta den e auto caba e hende grandi mes ta den e cas y e pover mucha ta drumi den auto.

Tin muchanan chikito riba caya anochi despues di 9 pm y bo ta puntra bo mes, na unda e mayornan ta, awel e mayornan ta bezig den asuntonan immoral den cual mucha no por ta presente, y nan ta bisa e muchanan bay hunga pafo, cual ta nifica caya, pa

asina nan por haci locual nan tin di hasi. Esaki ta cay bao di abuso di mucha.

Nos tur sa cu un mucha chikito no tin nada di busca riba caya anochi laat den ambiente di musica y consumo di alcohol, tampoco e por ta den solo den mesun ambiente, pasobra e no ta bon pa su salud, ni tampoco pa su oido. Esaki tambe ta abuso di mucha.

Sinja mucha bebe alcohol, of usa droga den presencia di mucha tambe ta un abuso, insulta mucha pasobra e a hala bo atencion cu locual bo ta haci cune ta malo, tambe ta cay bao di abuso di

mucha.

Esun cu ta stima trangreshon ta stima pleito, y esun cu ta traha un porta halto ta busca destruccion.(Proverbionan 17:19).

Tin hopi hende ta sembra pleito y conflicto sin tene cuenta cu esey tambe ta abuso, y cu Dios ta rechasa esaki completamente, ora hende mester pone hende contra di otro.

Esun cu ta isola su mes ta busca su mes deseo, su furia ta lanta contra tur sabiduria sano.(Proverbionan 18:1).

Senjor ta pone e husto y e malbado na prueba,ma esun cu ta gusta violencia Su alma ta odia. Pasobra Senjor ta husto, E ta stima husticia, e hende recto lo mira su cara.(Salmo 11:5+7).

Den ningun cultura abuso ta aceptabel, pasobra tur clase di abuso ta causa

danjo na hende, y ta bini for di scuridad, pasobra e diabel ta e gran abusador, fisico y mental di hende.

Tur su trabaonan ta destina pa abusa y destrui bida di hende, pasobra ta pesey solamente e ta sirbi.

Pesey e palabra di Dios ta bisa : Somete boso na Dios, resisti e diabel y e lo huy for di boso.

Repenti anto y comberti, pa boso picanan por wordo kita, pa temponan di refrescamento por bin for di e presencia di Senjor, pa e por manda Hesus e Cristo destina pa boso.(Hechonan 3:19).

Cada biaha cu un mayor ta sali cas laga yuinan chikito atras sin ningun hende drechi pa wak nan e ta cometiendo un abuso contra mucha, pasobra yuinan ta un bendicion di Dios, un regalo di cielo.

Sea responabel awe!. Sinceramente, Pastor Marcel Balootje.

# Oracion di dia

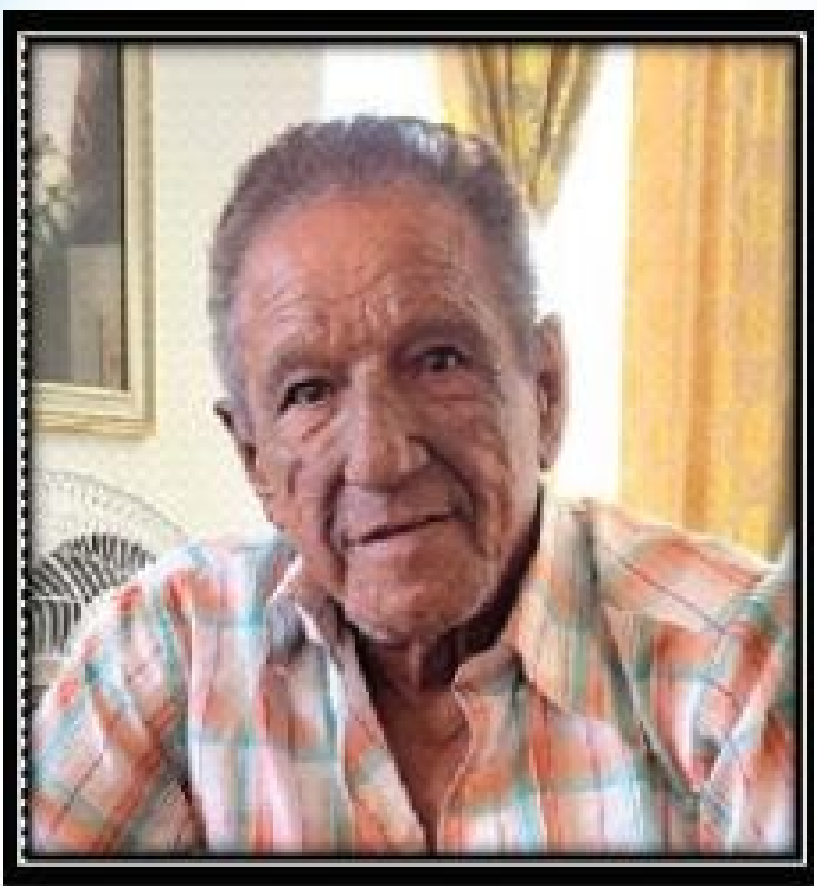
## Un feliz comienso di weekend yena di hopi fe y speransa den nos bon Dios.

"...sino conta e generacion venidero: esta gloria di Señor, su poder, ye cosnan milagroso c'El a haci." ( Salmo 78, 4bc) E Evangelio di awe ta cuadra, manera semper, tempo cu ami tabatamucha. Mi mayornan semper tabata educa mi tocante di Dios, CristoHesus y Spirito Santo. Y un Bijbel no tabata haci falta. Haci oracionta cos di tur dia. Y sin falta bishita e cas di Dios.

Awendia nos ta ripara e generacion di awo, no tin mucho balor pa cuDios. Pero anos a sigui conta nos yiunan tocante di Dios manera nosgrandinan a haci? Anos a siña e hubentud tocante e milagronan ysacrificio cu Cristo Hesus a haci? Of di e donnan cu Spirito Santo tinpa nos? Y anos a tene man di nos yiunan, hibando nan, tur siman, pacas di Dios pa scucha su Palabra? Ban sigui cu e bunita custumber cunos grandinan a haci. Ban sigui hiba e futuro generacion ariba ecaminda cu Cristo Hesus a traha pa nos. "...pa nan tambe confia denSEÑOR, no lubida Dios su obranan grandi..."(Sal 78, 7) Oracion: Señor mi Dios motiva mi y guia mi, cu yudansa di SpiritoSanto, ariba mi responsabilidad pa conta y educa e generacion nobo di Bo Maraviya. Y inspira nan pa nan sigui conta na e siguiente generacion. Amen.

## Gradicimento y Invitacion

Pa medio di esaki famia kier a gradici tur esnan cu na un manera of otro a duna nos sosten, consuelo y forsa durante e tempo dificil cu e fayecimento y entierro di nos defunto stima:



## Jose Rosendo Tromp

Boso muestra di atencion ta di hopi aprecio y un gran sosten pa nos. Un danki na un y tur cu a manda carchi, krans, whatsapp, email y a hasi yamada nan telefonico.

Tambe na Aurora Funeral Home pa cu su bon servicio y atencion.

Boso muestra di atenshon tabata un gran consuelo pa nos.

Na mes momento nos ta invita famia, bisiña-, amigo- y conocirnan

pa compaña nos na un Santo Sacrificio di Misa na misa Inmaculada Concepcion; Diasabra 18 Januari y Diabierna 24 Januari

Boso presencia ta altamente aprecia